



# みなみ

vol.

141

2025年  
夏号

## TOPICS

### みなみ健康フェスタを開催します♪

はたらく車が大集合！制服の試着に、医師・薬剤師体験、  
健康相談までできちゃうイベントのご案内です。

### 夏バテ防止コラム

もしかして夏バテ…？

そんなときは無理せずゆる〜く対策！

当法人管理栄養士と作業療法士が、

予防と改善のための方法をご紹介します！

### 熱中症コラム - 京都の夏をのりきる -

今年も暑い京都の夏…当法人内科医が  
京都の夏をのりきるためのコツをご紹介します！

### シャトルバスの停留所を追加しました

各診療所間を運行するシャトルバスが、  
JR梅小路京都西駅にも停車するようになりました。  
ぜひご利用ください！

京都南病院グループは  
地域の方と共に歩んで72年

# みなみ健康

## フェスタ 2025

入場  
無料

10.18 土 10:00-15:00

※第2会場は10:00-12:00まで

第1会場：京都南病院（5階ホール・中庭・駐車場）

第2会場：新京都南病院（職員駐車場）

※小雨決行（雨天の場合は第1会場のみ開催）



### 体験コーナー

#### 医師体験

内視鏡検査 …何が見えるかな？  
画像診断装置 …何が映っているか  
当ててみよう！

#### 薬剤師体験

分包機器 …お菓子袋を  
作成しよう！

けんけつちゃんも  
やってくる！  
よろしくっち！

第1会場  
5階ホール

### 医療健康相談

#### 血管年齢測定 無料

あなたの血管年齢をチェック  
してみませんか？  
指一本でできます！

第1会場  
中庭

### 消防隊・陸上自衛隊 警察車両展示

記念撮影をしよう！  
消防・自衛隊の  
試着もできるよ！

第2会場



乗れる！

どちらか

### 七条中学校 絵画展示

力作がずらり！

第1会場  
5階ホール



### 南健康会バザー

お茶席やおこわ  
もあるよ！

※なくなり次第終了

第1会場  
中庭

### 出張！輪島朝市

第1会場  
駐車場

京都南病院に  
やってくる！



能登の美味しい干物や  
海産物が盛りだくさん！  
アクセサリや  
石鹸の販売もあります。



### 飲食お楽しみ コーナー

第1会場  
中庭駐車場

- こども縁日
- コーヒーマルシェ
- からあげ●お弁当
- パン●和菓子
- 洋菓子 ほか

※なくなり次第終了

### マールブランシュの キッチンカーもくるよ！



# 带状疱疹ワクチンは 定期接種の対象です



2025年度から、65歳の方などを対象に带状疱疹ワクチンの定期接種が実施されています。

※京都市在住の方に限ります。

当法人でもワクチンの接種が可能です。予約制のため、必ず事前にお問い合わせのうえご来院ください。

## 带状疱疹とは

带状疱疹になると、痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が帯状に出現するのが典型的な特徴です。

ワクチン接種を行うことで免疫を強化し带状疱疹の予防が期待できます。これらのワクチンは带状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、発症しても症状が

軽くすむという報告があります。

50歳以上で発症率が上昇し、80歳までに日本人の約3人に1人が罹患するとされており、特に高齢者では神経痛が残りやすいため、発症を未然に防ぐことが重要となります。

## 以下に該当する方が公費による接種の対象です

- 65歳を迎える方
- 60～64歳で対象となる方<sup>(※1)</sup>
- 2025年度から2029年度までの5年間の経過措置として、その年度内に70、75、80、85、90、95、100歳<sup>(※2)</sup>となる方も対象となります。
- 私費による任意接種の場合は、50歳以上の方が対象です。

※1：ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

※2：100歳以上の方については、2025年度に限り全員が対象となります。

### ●定期接種対象者● 2025(令和7)年度に以下の年齢になる方

65歳	1960(昭和35)年4月2日生～1961(昭和36)年4月1日生
70歳	1955(昭和30)年4月2日生～1956(昭和31)年4月1日生
75歳	1950(昭和25)年4月2日生～1951(昭和26)年4月1日生
80歳	1945(昭和20)年4月2日生～1946(昭和21)年4月1日生
85歳	1940(昭和15)年4月2日生～1941(昭和16)年4月1日生
90歳	1935(昭和10)年4月2日生～1936(昭和11)年4月1日生
95歳	1930(昭和5)年4月2日生～1931(昭和6)年4月1日生
100歳以上	1926(大正15)年4月1日生 以前

※100歳以上の方は2025(令和7)年度に限り全員が対象となります。

## 接種できるワクチンは2種類

### 生ワクチン

- 乾燥弱毒生水痘ワクチン（ビケン）

¥4,000(公費) ¥7,700(私費)

### 不活化ワクチン

- 乾燥組換え带状疱疹ワクチン（シングリックス）

¥18,000×2回(公費) ¥22,000×2回(私費)

## ワクチン接種をご希望の方は下記へお問い合わせください（事前予約制）

京都南病院 TEL 075-312-7361

せんぼん診療所 TEL 075-311-2200

新京都南病院 TEL 075-322-3344

西京極診療所 TEL 075-314-2866

内浜診療所 TEL 075-361-3833

伏見診療所 TEL 075-611-2324

第二南診療所 TEL 075-371-1465

三栖診療所 TEL 075-601-0739

※診療所でのワクチン接種は午前診のみとなります。

# （夏バテとは？）

夏の暑さや湿度によって体調を崩し、全身の倦怠感、食欲不振、疲労感などの症状が現れる状態のことといわれています。

## 夏バテの原因 1

### 暑さによる体温調節機能の低下

暑い環境下では、体温を下げるために汗をかくことにより、体内の水分やミネラルが失われていくこと、冷房のきいた室内と屋外の温度差によって、自律神経のバランスが乱れることが原因となります。

## 夏バテの原因 2

### 食欲不振による栄養不足

暑さで食欲も落ち、冷たいものばかりを食べていると、必要な栄養素が不足傾向になってしまいます。

## 夏バテの原因 3

### 睡眠不足

蒸し暑く寝苦しい夜が続くと、睡眠不足傾向になり、疲労が蓄積することになります。

## 夏バテの主な症状



### 疲労感・倦怠感

全身がだるく、疲れがとれない。

### 食欲不振

食欲がなく食事が摂れない、摂取量が少ない。

### 胃腸の不調

胃もたれ、吐き気、便秘、下痢などがある。

### 睡眠障害

寝つきが悪く、夜中に何度も目が覚める、朝早く目が覚めてしまう。

めまい・  
立ちくらみ

頭痛  
頭が重い、  
頭が痛い。

イライラ  
ささいなことでイ  
ライラしてしまう。

その他  
体が何となく熱っぽい、のぼせ、肩こり、むくみなど。

# （夏バテと

## （夏野菜が夏バテに効果的な理由）

夏バテには夏野菜が効果的です。夏野菜は水分やカリウムを豊富に含み、体を冷やし、疲労回復を助ける栄養素も多く含まれています。旬の夏野菜を積極的に摂ることで、夏バテを予防し、暑い夏を乗り切ることができます。

## 夏野菜の特徴と栄養素



### トマト

カロテノイド系色素のリコピンには抗酸化作用があり、熱に強いので加熱しても壊れにくく、油分と一緒に取ると体内での吸収率がアップします。毛細血管を強くするケルセチンはビタミンCの体内利用を高める働きがあるので、美肌効果も期待できます。



### きゅうり

カリウムを多く含むため、ナトリウムの排出を助け、むくみ予防に役立ちます。また独特の青臭さの成分であるピラジンは、血液をサラサラにして血栓を予防する効果があります。ぬか漬けにするとビタミンB1が約9倍、カリウムとビタミンKが約3倍、ビタミンCが約1.5倍にアップします。



### かぼちゃ

粘膜を強化するβ-カロテンをはじめ、抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンEが豊富。β-カロテンは体内でビタミンAに変換し、ビタミンC、Eと一緒に摂ることで相乗効果を発揮します。



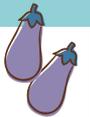
### にんにく

匂い成分であるアリシンがビタミンB1と結合してアリチアミンという物質に変化し、ビタミンB1による疲労回復効果を高めてくれます。ビタミンB1の多い食品（玄米や大豆など）との相乗効果が期待できます。



### なす

なすの紫紺色はナスニンと呼ばれるアントシアン系色素（ポリフェノールの一種）で、強い抗酸化作用があります。夏野菜の中でも体を冷やす効果が強く、体のほてりをとってくれます。



### ミョウガ

独特な香りの成分であるアルファピネンは、食欲を増進させたり、呼吸器機能を促進して血液の循環をよくしたりします。またカンフェンという成分には、抗炎症作用、抗菌作用があります。



### しそ（大葉）

香りの成分ペリルアルデヒドには防腐・殺菌作用があり、さらに食欲増進効果や健胃作用もあると言われています。



### ゴーヤ

苦味成分のモルデシンは肝機能を高め、血糖値の降下に効果があります。また胃液の分泌を促して食欲を増進させるので、夏バテ解消に◎。ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいので、チャンプルーや天ぷらにするのもオススメです。



# （!）夏バテと熱中症の違い

夏バテと熱中症は、どちらも夏の暑さが原因で起こる体調不良ですが、症状の現れ方や重症度が異なります。

**夏バテ** 自律神経の乱れによる慢性的な不調で、数週間かけて徐々に症状が現れます。

**熱中症** 急激な体温上昇や脱水によって起こる急性の健康障害で、めまい、吐き気、意識障害など、より重い症状が現れます。

## 夏バテ対策



### 適度な運動

軽い運動で血行を促進し、体温調節機能を高めましょう。

### 無理をしない

体調が悪いと感じたら、無理せず休息を取りましょう。

### こまめな水分補給

汗をかいたら、水分だけでなく、塩分やミネラルも補給しましょう。

### 十分な睡眠

寝る前にリラックスしたり、寝具を工夫したりして、質の高い睡眠をとりましょう。

### バランスの取れた食事

夏野菜やタンパク質、ビタミンB<sub>1</sub>などを積極的に摂り、栄養バランスを意識しましょう。

### 冷房の温度設定に注意

室内と屋外の温度差を5℃程度に保ち、自律神経の乱れを防ぎましょう。

（夏バテは、適切な対策をすることで予防・改善することができます。）

# 夏野菜

新京都南病院 栄養科 四方 達二

## オクラ



ぬるぬるした粘り気のもとである水溶性食物繊維(ムコ多糖類)が含まれ、胃の粘膜を保護して、たんぱく質の消化吸収を助け、滋養強壮、疲労回復に役立ちます。

## モロヘイヤ



β-カロテン、ビタミンC、E、カルシウム、ビタミンK、鉄、葉酸、食物繊維など、免疫強化に関わるビタミンとミネラルのほとんどを含みます。

## ピーマン



粘膜を強化するβ-カロテンや、美肌効果の高いビタミンCと、それを助けるルチンを含んでいます。またβ-カロテンには血管をしなやかにする効果もあります。

## ／ さらに! ／ 夏におすすめの食材

### 梅干し



梅に豊富に含まれるクエン酸が代謝を活発にし、疲労回復に役立ちます。また酸味が食欲増進、唾液や胃酸の分泌を促し、消化力も高まります。さらに殺菌効果があり、食中毒を防いでくれます。

### 大豆・大豆製品

代謝に欠かせないビタミンB群を摂取できます。ストレスが多い、疲れやすい、イライラする、といった方にもおすすめです。



### ごま



必須脂肪酸のリノール酸や、LDL(悪玉)コレステロールを減少させるオレイン酸などが含まれています。また抗酸化成分のセサミンやビタミンE、疲労回復に役立つビタミンB<sub>1</sub>も摂れます。

### 生姜



抗酸化作用がある香り成分のショウガオール、強い殺菌作用がある辛み成分のジンゲロンなどを含みます。薬効は細かくするほど高まりますが、空気に触れると減少するので、食べる直前に調理をしましょう。

## （最後に）

夏バテ対策には、ビタミンB<sub>1</sub>やたんぱく質、クエン酸、ミネラルなどの栄養素の摂取が重要です。これらの栄養素は豚肉やうなぎ、梅干し、レバー、夏野菜などから摂取できます。夏バテの予防・改善には栄養バランスが整った食事を継続することが大切です。旬の野菜は栄養満点なので、積極的に料理に加えてみてはいかがでしょうか。

しかし夏野菜に含まれているタンパク質は決して多くはありません。カラダに必要なタンパク質は、肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品から摂取することがおすすめです。



ゆる〜く始める!

新京都南病院 作業療法士 小亀 慎也



# 夏バテ防止と体力低下予防のすすめ

暑さが本格的になってきましたね。

「なんだかダルい」「食欲がない」「動くのが億劫」

— それ、もしかすると“夏バテ”のサインかもしれません。

そして、気がつかないうちに体力も少しずつ落ちてしまっていることも…。

でも大丈夫。がんばりすぎなくても、ちょっとした工夫で夏を元気に乗り切る方法があります。

今日は、頑張らなくてもできる3つのヒントをご紹介します。

1

## まずは「水分と塩分」、ゆるく意識!

暑さで汗をかくと、水分と一緒に塩分も失われてしまいます。

冷たい麦茶やスポーツドリンク、塩分タブレットなどをうまく取り入れてみてください。

「のどが渴いたな」と思う前に、**少しずつ飲むのがコツ**。

高齢の方は特に、のどの渴きを感じにくいので“**こまめな水分補給**”が大事です。



2

## ゆる運動で“体のスイッチ”を入れよう!

「運動しなきゃ…」と意気込むより、「ちょっと体を動かそう」くらいが長続きのコツ。

たとえば…

- ・朝の涼しい時間に背伸びを5回
- ・テレビのCM中に足首をぐるぐる回す
- ・立ち上がる前に太ももをトントンたたく

など、“**ながら運動**”がおすすめです。

これだけでも血流が良くなり、体がシャキッとします。



3

## 食べられるものを、無理なくおいしく

夏バテで食欲が落ちる時は、冷たいそうめんや果物など“**食べやすいもの**”を少しずつでもOK。そこにたんぱく質(卵・豆腐・納豆など)をちょい足しすると、体力の維持に◎

「食べなきゃ!」とプレッシャーに思わず、“**おいしい**”を感じることを大切にしてみてください。



## さいごに…

夏はつい、体も気持ちも疲れやすくなります。

でも、**ちょっとした心がけ**と“ゆるさ”で、自分のペースを取り戻すことができます。「がんばらなくていい」「ちょっとだけやってみよう」—

そんな気持ちで、この夏を元気に乗り切りましょう!

お困りごとがあれば、作業療法士や理学療法士、看護師など、私たちスタッフにいつでもご相談ください。

### 夏バテチェックリスト

- いっもよりだるさを感じる
- 食欲がわかない
- 夜よく眠れない
- 立ちくらみやめまいがする
- 動くのが面倒に感じる

5つのうち、**3つ以上**チェックが付いたら、**「夏バテ注意!」**頑張らない工夫を試してみましょう。

# 京都の夏をのりきる

日本で毎年1000人を超える方が熱中症で亡くなっています。この夏、京都でも体温より高い気温になる日がありました。危険な暑さが続く京都ですが、暑さに負けず健康に乗り切りましょう。

**熱** 中症で亡くなる方の90%は65歳以上の高齢者であり、そのうち90%は屋内で、その90%は家の中でエアコンをつけていなかったという東京都の報告があります。高齢者は体内の水分が不足しがちで、しかも不足しても喉が渇かないことが多く、意識的に水をのまないとすぐ脱水になります。まずは水分をきちんととることが大切です。1日1.2Lをめやすにしてください。一度にたくさんをとりすぎると危険です。1時間にコップ1杯を目標にしましょう。



**汗** をかいたときは塩分補給も重要です。病院の中など、人の密集した屋内では感染対策上マスクは必要ですが、空気の流れのある屋外では、飛沫の飛ばない2m以上の距離がある場合、マスクは外してください。暑い屋外でマスクをしていると熱中症のリスクが増加します。

**部** 屋の中では温度計を使用し、実際の室温が28℃程度となるように管理しながらエアコンを使うことが重要です。夜間睡眠中に熱中症になる方も多く、熟睡して翌日に疲れを残さないためには、夜でもエアコンをうまく使うことが必要でしょう。電気代が高くて心配…。そんな場合には、エアコンのフィルター掃除を2週間に1回程度マメに行う・サーキュレーターや扇風機を併用することがおすすめです。また、エアコンは最初に電気をたくさん使うので、外出15分程度ならスイッチを切らずに連続運転したままのほうが電気代を節約できます。家族で冷房が効いている1部屋にかたまることや、図書館・市役所などのエアコンのきいている施設に日中避難すること(クーリングシェルター)もいいでしょう。

**ふ** らつき めまい 生あくび 頭痛 吐き気 こむら返り 倦怠感があれば、まずは木陰やエアコンのあるところで体を冷やして水分をとりましょう。もし水が自分で飲めない、もしくは「ぼー」としていて返事がおかしいなどの意識レベル低下があれば迷わず救急車を呼ぶことが重要です。

## お役立ち情報

暑い夏を賢く乗り切るためのサービスをご紹介します!

熱中症の危険がある日にメールで警報を送ってくれる環境省のサービスがあります。

**熱中症警戒アラート**  で検索し、「メール配信サービス」に登録してみてください。

夏の冷房使用時にも熱が家の中に入ってくるのは73%が窓からです。窓を複層ガラスにする、もしくは2重窓にするなどの省エネ改造を行う場合には、国からの補助金を受けられる可能性があります。 **ゼロエネルギーハウス**  または **ZEH補助金制度**  で検索してみてください。

夏は楽しいイベントが盛りだくさん。今回ご紹介した対策を参考にいただき、楽しく健康に過ごしましょう。



# シャトルバスの停留所が加わりました!

9月より、JR梅小路京都西駅（嵯峨野線）にもシャトルバスが停車いたします。

京都南病院グループの各施設をご利用の際はぜひご利用ください。



梅小路公園・JR梅小路京都西駅前  
シャトルバス停留所

※バス停より西方向へ30m先にシャトルバス停留所があります

## シャトルバス（京都南病院⇄各診療所）運行表

交通事情等により遅れることがあります。  
2025.9.1改定

	京都南病院	西京極診療所	ぬくもりの里	京都南病院	せんぼん診療所	第二南診療所	内浜診療所	梅小路 京都西駅前	京都南病院	
午前	1便	9:10	9:15	9:20	9:30	9:40	9:50	10:00	10:05	10:10
	2便				10:25	10:35	10:45	10:55	11:00	11:05
	3便	11:20	11:25	11:30	11:40	11:50	12:00	12:10	12:15	12:20
午後	4便	13:35	13:40	13:45	13:55	14:05	14:15	14:25	14:30	14:35
	5便	15:45	15:50	15:55	16:05	16:15	16:25	16:35	16:40	16:45

※1 水曜日・土曜日の第5便は連休いたします。

※2 水曜日・土曜日の午後、第4便・5便は、西京極診療所にはとまりません。

※3 木曜日・金曜日・土曜日の午後、第4便・5便は、せんぼん診療所にはとまりません。

※4 水曜日・金曜日は、せんぼん診療所が休診のため、とまりません。

## 診療所外来診療変更のご案内

9月1日より以下の通りに変更いたします。ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

【せんぼん診療所】（認知症外来、マッサージ、鍼灸（自費）、訪問リハビリ有り）

TEL 311-2200

お電話のお掛け間違いにご注意下さい

●あさ 受付8:30/診察9:00~12:00 ●ひる 受付13:30/診察14:00~16:00 ●よる 受付16:30/診察17:00~19:30

	月	火	水	木	金	土
あさ	小泉 俊三	認知症外来 介護相談 鈴木 竜太	(休診)	森口 達生 鈴木 竜太	(休診)	渡部 恵美
ひる	皮膚科 斎藤多恵子 小泉 俊三	—		—		—
よる	—	佐藤 和美		—		—

※お薬の処方が、院内処方から院外処方へ変更となりました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※認知症治療は鈴木外来です。

【三栖診療所】（在宅医療、禁煙療法、外来物療有り）

TEL 601-0739

お電話のお掛け間違いにご注意下さい

●あさ 受付8:30/診察9:00~12:00

	月	火	水	木	金	土
あさ	三上 勝利	(休診)	(休診)	三上 勝利	(休診)	三上 勝利
ひる	—			往診 三上 勝利		—



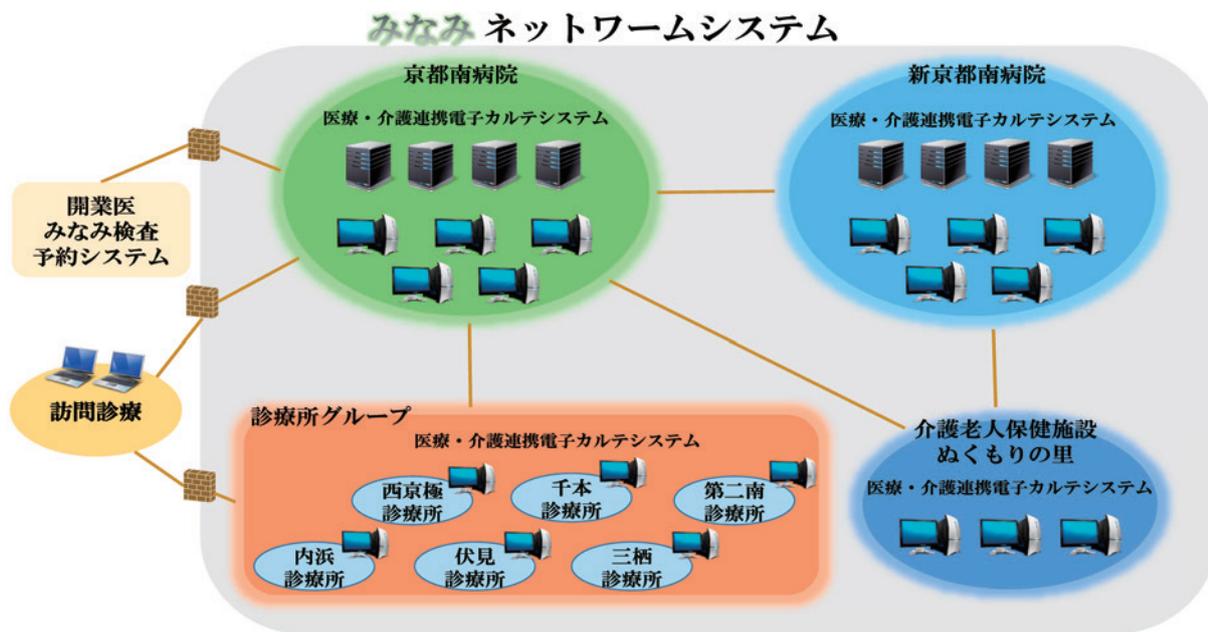
## よりよい医療の提供のために いつでも、どこでも、繋がる仕組みを

### MHNS —みなみヘルスケアネットワークシステム—

病院から介護施設に移る場合や他施設を利用する場合、一般的には全ての情報は共有されず、それぞれの施設での管理となります。みなみヘルスケアネットワークシステムでは、2病院6診療所1介護施設統合電子カルテシステム（1患者1ID）により、過去の情報がすべて共有され、切れ目なく安全性の高いサービスが受けられます。

また、最先端のICTや業務効率化システムを多く導入し、サービスの質向上と職員の働き方改革に寄与しています。

さらに、電子カルテデータの保管場所を京都南病院と新京都南病院の複数に設けることで災害時のリスク分散を行っています。



## クリニックの先生方へ

### クリニックの先生方向け検査予約システム運用開始

6月よりオンライン検査予約システム“**みなみ検査予約システム**”の運用を開始いたしました。

これにより、クリニックの先生方からの検査予約が簡単になります。

現在、15の医療機関様にご利用いただいています。24時間いつでも予約していただくことが可能です。ぜひ、“**みなみ検査予約システム**”をご利用ください。ご利用等につきましては下記にお問い合わせください。

クリニックから病院へ 24時間かんたん予約

### みなみ検査予約システム

#### ご利用のメリット

- 24時間オンライン予約**  
お好きな時間に予約を取ることができます。
- DICOM画像・レポートの即時オンライン参照**  
予約先でのレポート入力完了後、DICOM画像・レポートをオンラインで速やかに参照・ダウンロードできます。
- イベント通知メール**  
予約受付時・レポート入力完了時等に通知メールが届きますので、進捗をチェックする必要はありません。
- iPad対応**  
iPadに対応していますので、利用環境に合わせた柔軟な運用が可能です。
- 簡単・楽**  
操作方法を直観的に理解できるようなインターフェースとなっています。また、完全Webブラウザ対応(全ての機能をWebブラウザだけで利用することができる)となっているので、面倒で難しいソフトのインストールは必要ありません。

#### お問い合わせ窓口

京都南病院 地域連携室  
TEL 075-312-8100

受付時間  
月曜日～土曜日  
9:00～17:00

# 経尿道的尿管結石破碎術 (TUL) 導入のご案内



## 尿管結石症とは？

尿管結石は、腎臓で作られた結石が尿管に詰まり、激しい痛みや不快感を引き起こす病態です。結石は尿中のミネラルや酸のバランスが崩れることで形成されます。

- **原因** 水分不足や食生活、体質、遺伝など。
- **症状** 激しい痛み、血尿、発熱、悪寒など。  
結石が尿管に詰まると突然の激しい痛みが発生し、感染症や腎機能低下につながることもあるため、緊急対応が必要になることもあります。

## 当院に導入された 経尿道的尿管結石破碎術 (TUL) とは？

経尿道的尿管結石破碎術 (TUL) は、身体への負担を抑えて尿管結石を破碎・除去する治療法です。尿道から内視鏡を挿入し、レーザーで破碎します。

## 尿管結石の主な手術方法

自然に結石が排出されない場合や強い痛みがある場合、当院では経尿道的尿管結石破碎術 (TUL) による対応が可能です。TULは尿管結石に対する確実性の高い治療方法です。

- **経尿道的尿管結石破碎術 (TUL)**  
尿道から内視鏡を挿入し、レーザーで結石を破碎する方法です。身体への負担が少なく、大きな結石 (2cm程度まで) にも対応できる確実な治療で、当院では手術が必要な場合にTULを実施しています。
- **体外衝撃波結石破碎術 (ESWL)**  
体外から衝撃波を照射し、結石を破碎する治療法。身体への負担が少ない一方で、結石の大きさや位置によっては効果が出にくい場合もあります。
- **経皮的腎結石破碎術 (PNL)**  
腰から皮膚を通して腎臓に小さな穴を開け、内視鏡で結石を破碎・除去する方法。特に大きな結石に対して有効です。
- **内視鏡下腎尿管結石破碎術 (ECIRS)**  
TULとPNLを組み合わせた治療法で、複雑な形状の結石や位置が深い結石にも対応できる総合的な治療です。

※当院でのTULが適さないと判断された場合には、患者様にとって最適な治療を受けていただけるよう、他の手術方法が可能な医療機関に紹介させていただきます。どうぞご安心ください。

## 当院での治療の流れ

- ① **ご相談・診察**  
初回の診察で患者様の状態を詳しく確認し、最適な治療法を判断します。
- ② **TUL手術の実施**  
手術は麻酔下で行うため、痛みの心配はありません。
- ③ **術後の経過観察**  
手術後は経過を確認し、早期に日常生活に戻れるようサポートします。

## TUL導入のメリット

- **迅速な症状の緩和**  
尿管結石の痛みは非常に強いため、TULを行うことで迅速に症状を緩和でき腎機能の低下も予防します。
- **早期の退院が可能**  
切開を必要としないため、術後の回復が早く、入院期間も短縮されます。
- **精密な治療**  
高性能の内視鏡とレーザーを使用し、結石を効率的に除去して治療します。

## よくあるご質問

- Q：手術中に痛みはありますか？**  
A：TUL手術は麻酔下で行うため、痛みはありません。術後の回復も早いので、安心して治療を受けていただけます。
- Q：どのようなリスクがありますか？**  
A：TULは一般的に安全ですが、軽度の出血や炎症が起こることがあります。術前に医師がリスクについて丁寧に説明いたしますのでご安心ください。

## お問い合わせ

詳しい内容や受診に関するご相談は、当院泌尿器科の診察をおすすめいたします。専門の医師が患者様の状態に合わせて最適な治療法をご提案いたします。

- **担当医師** 西川 結梨・平岡 健児
- **外来診療** 京都南病院  
月・火・木・金曜日 9:00～12:00

## NEWTONS Mobile2を導入しました

(モバイル電子カルテ)

当院では、2025年9月より、スマートフォンを使用した電子カルテモバイルシステム（NEWTONS Mobile 2）の導入を開始しました。これは医療DX化に対する取り組みの一つで、スマートフォンからカルテ記載や検査結果の確認、3点認証（医療現場での安全性を確保するために3つの確認・認証を行う手法）等を行うことができ

るようになりました。これにより、時間や場所に縛られずに看護業務や診療業務を行うことが可能となります。

このモバイルシステムの導入で、職員の負担軽減・業務の効率化を推進し、そして、職員の負担軽減から、医療の質のさらなる向上・よりよい療養環境の提供へとつなげていくことを目指します。

## 伏見ぬくもりの里 創立10周年記念イベントを開催しました

2025年5月26日（月）から6月1日（日）にかけて、サービス付高齢者向住宅「伏見ぬくもりの里」創立10周年の記念行事を行いました。

5月31日（土）、6月1日（日）の2日間は近隣のボルダリング会場をお借りしての記念式典や演奏会、



入居者による演奏・コーラス、講演会が行われ、入居者のご家族さまや地域にお住まいの方々にもご参加いただき盛大なイベントとなりました。



会場ではボルダリングの体験会を行ったり、ゲーム大会では景品にお米やお野菜をご用意したりして、みなさま大変満足しておられる様子でした。

地域の皆さまに支えられて、伏見ぬくもりの里は無事10周年を迎える事が出来ました。

感謝の念を抱きながら、これからも皆さんと共に歩んでまいります。

## 地域連携懇話会を開催しました

2025年5月24日（土）京都南病院グループの地域連携懇話会を開催しました。

懇話会と懇親会、合わせて132名にお集まりいただき、当院と他医療機関との連携を充実したものとする良い機会となりました。

講演会では、当院泌尿器科の平岡医師による「当院で尿管結石の破碎ができるようになりました」、脳外科の後藤医師による「脳血管内治療ははじめました」というテーマの講演を行いました。そして、特別講演としては、石川県輪島市役所健康福祉部長の河崎国幸先生をお招きし、「能登半島地震から学んだこと～応急対応からBCP改正まで～」をテーマにご講演いただきました。



懇親会では、マリーファンタシアによる生演奏の中で皆さまと交流を深め、病診・病病連携のさらなる発展を図る貴重な場となりました。

当院は今後も地域医療を支え、皆様に貢献できるよう、他医療機関との連携を強化してまいります。これからも引き続きどうぞよろしくお願いいたします。



## 京都南病院グループ各施設

※診療時間など詳細は、各施設にお問い合わせください。

**西京極診療所**  
〒615-0813  
右京区西京極佃田町 17  
Tel 075-314-2866

**京都南病院**  
〒600-8876  
下京区西七条  
南中野町 8  
Tel 075-312-7361 (代表)

**第二南診療所**  
〒600-8344  
下京区東中筋通  
花屋町下ル柳町 332  
Tel 075-371-1465

**内浜診療所**  
〒600-8146  
下京区七条通河原町東入材木町 460  
Tel 075-361-3833

**西京極診療所**  
介護老人保健施設  
ぬくもりの里

**京都南病院**  
グループホーム  
ぬくもりの里

**新京都南病院**  
グループホーム  
ぬくもりの里

**介護老人保健施設  
ぬくもりの里**  
〒600-8865  
下京区七条御所ノ内西町 68  
Tel 075-321-0295

**グループホーム  
ぬくもりの里**  
〒600-8863  
下京区七条御所ノ内本町 15  
Tel 075-314-1211

**新京都南病院** 24時間365日  
救急時間外対応  
〒600-8861  
下京区七条御所ノ内北町 94  
Tel 075-322-3344

**せんぼん診療所**  
〒600-8845  
下京区朱雀北ノ口町 29番地  
Tel 075-311-2200

**伏見区**  
**三栖診療所**  
〒612-8227  
伏見区三栖向町7574  
Tel 075-601-0739

**伏見診療所  
伏見ぬくもりの里**  
〒612-8089  
伏見区銀座3丁目318  
Tel 075-611-2324

## 京都南病院

〒600-8876 京都市下京区西七条南中野町 8  
TEL 075-312-7361 (代表)

### 標榜科目

内科、外科、小児科、婦人科、耳鼻いんこう科、眼科、皮膚科、泌尿器科、整形外科、脳神経外科、麻酔科、心療内科、リウマチ科、リハビリテーション科、神経内科、呼吸器内科、消化器内科、消化器外科、循環器内科、形成外科、こう門外科、放射線科、精神科、糖尿病内科、臨床検査科（精神科・心療内科・小児科は事前にお問い合わせください。）

### 診療時間

**【月～金】** 午前診（受付）8：30～12：00（診察）9：00～12：00  
午後診（受付）13：30～16：30（診察）14：00～16：30  
**【土】** 午前診（受付）8：30～12：00（診察）9：00～12：00  
特殊外来は上記時間と異なりますのでお問い合わせください。  
※4月より外来担当医表に変更予定がございます。詳細につきましては改めてお知らせいたします。

**【急患対応のご案内】** 日・祝日を含む診療時間以外の時間外診療および救急車での来院については、すべて**新京都南病院**で診療いたします。

急患のご連絡は

**TEL 075-322-3344**

### 関連施設

- 介護老人保健施設ぬくもりの里
- 居宅介護支援事業所ぬくもりの里
- グループホームぬくもりの里
- サービス付き高齢者向け住宅 伏見ぬくもりの里
- 居宅介護支援事業所京都南病院
- 健康管理センター（人間ドック・職域健診など）
- 在宅訪問センター

在宅療養部 訪問看護ステーションみなみ 訪問リハビリテーション

## 新京都南病院

〒600-8861 京都市下京区七条御所ノ内北町 94 番地  
TEL 075-322-3344

### 標榜科目

内科、外科、小児科、婦人科、耳鼻いんこう科、皮膚科、泌尿器科、整形外科、脳神経外科、麻酔科、アレルギー科、リウマチ科、リハビリテーション科、神経内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、形成外科、こう門外科、放射線科、糖尿病内科、消化器外科、病理診断科、臨床検査科、救急科（小児科は事前にお問い合わせください。）

### 診療時間

**【月～金】** 午前診（受付）9：00～12：00（診察）9：30～12：00  
夜 診（受付）16：30～19：30（診察）17：00～19：30  
水曜日は診療開始時間が17：30からになります。  
**【土】** 午前診（受付）9：00～12：00（診察）9：30～12：00  
●お薬は「院外処方」になります。●夜診は「内科」・「外科」の2診察体制です。

法人理念：全人的医療の希求

- 三本の柱
- みんなのわかりやすい病院
  - よりよい医療をめざす病院
  - 社会の進歩に役立つ病院

社会医療法人 健康会  
京都南病院グループ

<http://www.kyotominami.or.jp/>

本誌に関するお問い合わせは

メールアドレス  
smhp-jimu@kyotominami.or.jp

